



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P

GUÍA DIGITAL N° 6

ASIGNATURA: Psicomotricidad

CURSO: Pre- Kinder

DOCENTE: Nathalia Montenegro Pizarro

SEMANA : 18 al 20 de Mayo de 2020.

DIAS DE ATENCION CONSULTAS: Lunes a Viernes 15:00 a 16:00 hrs

MAIL CONTACTO PROFESORA: nathaliamontenegropizarro@gmail.com

QUERIDO ALUMNO (A)

Deseo te encuentres bien junto a tu familia, una nueva semana para poder compartir a distancia. He preparado este trabajo con mucho cariño porque se y confió en tu capacidad y la actitud que tienes por aprender cada día más.

Bendiciones cuídate mucho.

Cariñosamente tu maestra.



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS conceptuales

<u>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</u>	<u>CONTENIDO</u>
Coordinar con mayor precisión y eficiencia sus habilidades psicomotoras finas, ejercitando y desarrollando las coordinaciones necesarias, de acuerdo a sus intereses de exploración, construcción, de expresión gráfica de sus representaciones y de recreación.	➤ Habilidades
<u>OBJETIVO DE LA CLASE</u>	<u>HABILIDADES</u>
OBJETIVO DE LA CLASE: Coordinar sus habilidades de flexibilidad en posturas y movimientos, con o sin implementos livianos.	➤ Realizar ➤ Ejecutar ➤ Demostrar ➤ Conocer

2: GUIA

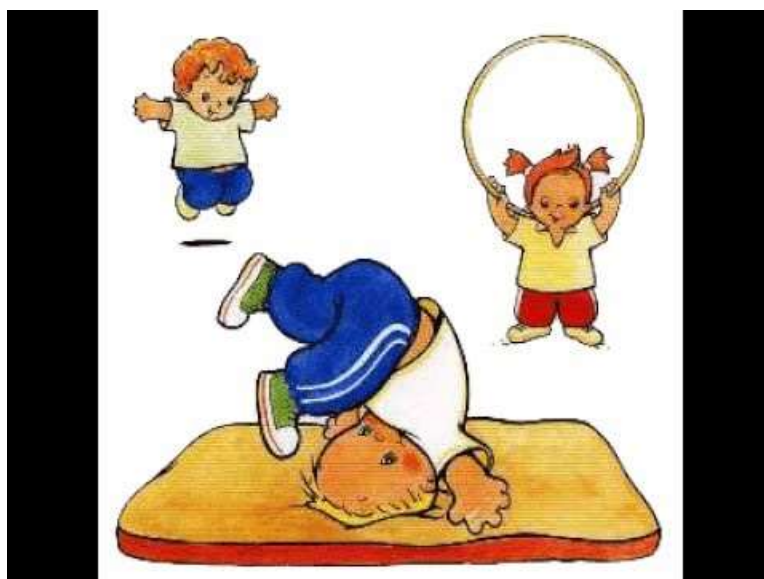
Instrucciones: Leer atentamente el texto sobre la lateralidad para que puedas desarrollar la tarea.

COORDINACION MOTRIZ

La coordinación motriz es la cualidad que nos permite realizar movimientos simultáneos con varios segmentos o zonas corporales de forma voluntaria, armónica y eficaz. Exige el trabajo conjunto de los sistemas nervioso y muscular, y es imprescindible para el ser humano, ya que sin ella no podría desarrollar habilidades motrices básicas.

No todos los movimientos coordinados son iguales. Tampoco tiene las mismas funciones y repercusiones, puesto que cada uno de ellos afecta a partes o procesos diferentes de cuerpo y de la motricidad. Así, podemos distinguir entre:

Coordinación dinámica general, responsable de aquellos movimientos en los que se produce una participación global del cuerpo. Las actividades más características de este tipo de coordinación son las que implican movimientos de locomoción como la marcha y la carrera.



Coordinación dinámica especial o segmentaria, que organiza aquellos movimientos en los que se utiliza específicamente las extremidades superiores o inferiores. Requiere la intervención y el control de la vista y está presente en las actividades que implica manipulación de materiales, como lanzar o recibir objetos.

Coordinaciones disociadas, consistentes en mover grupos musculares de forma simultánea para conseguir, con cada uno de ellos, objetivos diferentes.

3: TAREA

Objetivo de la clase: Coordinar sus habilidades de flexibilidad en posturas y movimientos, con o sin implementos livianos.

Contenido: Coordinación motriz

Indicaciones: En tu cuaderno u hoja realiza la siguiente actividad

Colócate ropa cómoda utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

Actividad 1:

I.- **CALENTAMIENTO:** Realizar este ejercicio de calentamiento manteniendo de 10 a 15 segundos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

II.- DESARROLLO:

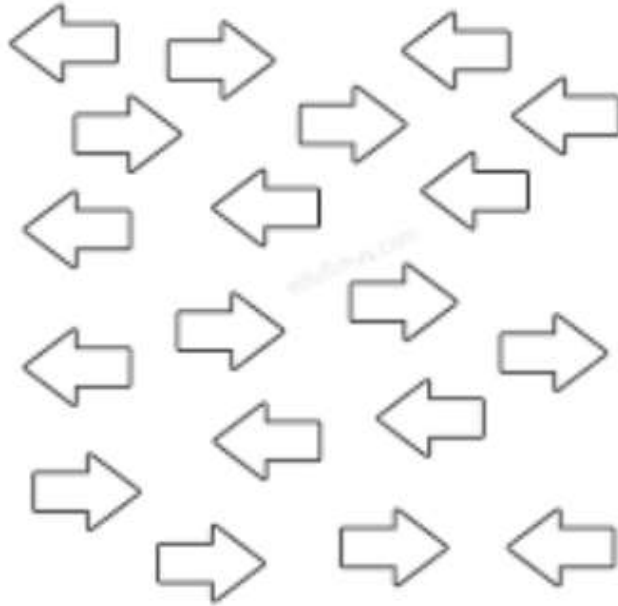
Actividad 2:

Busca una pelota pequeña o realiza una pelota de papel y un espacio seguro para realizar los siguientes ejercicios.

- 1-. Coloca la pelota en tu mano derecha y lanza a la otra izquierda. (**Repetir 4 veces**)
- 2-. Arrastra la pelota por suelo llevándola con mano derecha y luego vuelves con mano izquierda. (**Repetir 4 veces**)
- 3-. En un lugar fijo sin moverse del lugar, lanza la pelota con mano derecha y recibe con ambas manos y luego realiza con mano izquierda y recibe con ambas manos. (**Repetir 4 veces**)
- 4-. Realizar bote al suelo con la mano derecha y recibe con ambas, luego con mano izquierda y recibe con ambas manos. (**Repetir 4 veces**)
- 5-. Lanzar la pelota hacia arriba, recibir y luego botear al suelo y recibir. (**repetir 4 veces**).

Actividad 3:

De acuerdo a la actividad anterior de lateralidad (derecha – izquierda) te invito a identificar CON TU DEDITO la dirección de las flechas solo **nombrarlas** e indicar a la derecha o izquierda, desde tu computador o celular con la ayuda de tus padres.



Actividad 2:

CIERRE:

- 1-. Dificultades para realizar actividad
- 2-. ¿Cuál fue la actividad más compleja?
- 3-. ¿Cuál fue la actividad que más te gusto?

NOTA: Recuerda realizar toda tu actividad, es importante que realices actividad física para mantener una vida activa.



4: SOLUCIONARIO

Flechas rojas: DERECHA

Flechas azul: IZQUIERDA.

